Koronavirüs Anksiyetesi Çalışma Kitabı

Zor Zamanlarda Esneklik Oluşturmanıza Yardımcı Olan Bir Araç

İÇİNDEKİLER

Giriş

Bu eşi görülmemiş küresel belirsizlik döneminde, toplumumuza çok ihtiyaç duyulan desteği sağlamak için bu çalışma kitabını bir araya getirmenin gerekli olduğunu düşündük.

Şu anda dikkat edilmesi gereken ilk şey, çok çeşitli duyguları deneyimlemenin tamamen normal olmasıdır. Duygularınızı kabul etmek, dayanıklılık oluşturmak için önemli bir ilk adımdır. Duyguları isimlendirmek gibi basit bir eylemin ruhsal iyiliğe katkı sağladığı görülmüştür. Şimdi, bedeninizin sesine kulak vermek için biraz zaman ayırın ve nasıl hissettiğinizi fark edin. Tanımladığınız duyguları daire içine alın:

- Kaygılı
- Stresli
- Endişeli
- Korkulu
- Düşük
- Yalnız
- Boğulmuş
- Çaresiz
- Sinirli
- Suçlu
- Öfkeli

Unutmayın: Rahatsızlık hissetmek olağandır. Rahatsız hissetmeyi kabul etmek çoğu zaman rahatlamanın en hızlı yoludur.

Stres ve Kaygı Nedir?

Stres ve kaygı terimleri genellikle birbirinin yerine kullanılır. Ruhsal iyilik hakkında daha derin bir anlayış geliştirmek için, nasıl farklılaştıklarını anlamak faydalıdır.

Stres

Yeni stres biliminde uzman olan Kelly McGonigal bize şu tanımı sunuyor: “Stres, önem verdiğimiz bir şey söz konusu olduğunda ortaya çıkan şeydir”. Pek çoğumuz artık bizim için önemli olan şeyler konusunda belirsizlik hissettiğimiz bir konumda bulunuyoruz. Bu da anlaşılır bir şekilde stres yanıtımızda artışa neden oluyor.

Stres en iyi vücutta tezahür etmesiyle anlaşılır. Hepimizin bildiği belirtiler çarpıntı, terli avuç içi ve karın rahatsızlığıdır. Stres deneyiminin merkezinde, beyninizin vücudunuzun stres tepkisini oluşturmaktan sorumlu bölgesi olan amigdala bulunur.

Uzmanlar, stresin temel bir bileşeninin tehdit ve tehlike algısı olduğu konusunda hemfikirdir. Muhtemelen algılanan tehlikeye bir tepki olarak ‘savaş ya da kaç’ stres tepkisinin olduğunu daha önce duymuşsunuzdur. Aslında, çeşitli stres tepkilerimiz var. Örneğin, bizi “yönel ve elinden tut” yanıtı olarak adlandırılan sosyal desteğe ulaşmaya teşvik eden bir yanıt var.

Sinirbilim ve psikoterapiyi birleştiren birkaç kitabın yazarı olan Dr John Arden, yakın zamanda vücudumuzun stres yanıtı uzun bir süre devam ettiğinde ne olduğunu açıklamak için oto-stres terimini ortaya koydu. Şöyle açıklıyor:

> *“Otoimmün hastalıkların bağışıklık sistemini ele geçirip, vücudu korumak yerine vücuda saldırmaları gibi, oto-stres de, stres yanıt sistemini korumak yerine onu benliğe saldıran bir şeye*

dönüştürür."

Vücudunuz oto-stres modundaysa, durumunuza bakılmaksızın sürekli olarak çok çeşitli fiziksel stres belirtileri yaşayacaksınız. Bu yüzden insanlar çoğu zaman belirgin bir sebep olmadan endişeli hissettiklerini bildiriyorlar. Eğer pandemi tarafından tetiklenen yüksek düzeyde sıkıntı çekiyorsanız, virüs geçtikten sonra bu şekilde hissetmeye devam edebilirsiniz.

Oto-stres belirtileri şunları içerir:

- Nefes darlığı ve nefes açlığı, nefes alamıyormuşsunuz hissi
- Kas gerginliği, ağrı ve sızılar
- Baş Ağrısı
- Uyku Zorluğu
- Huzursuzluk ve rahatlayamama
- Kalp çarpıntısı
- Sindirim sorunları

Kaygı

Kaygı genellikle zihinsel ve fiziksel semptomlara birlikte sahip olmak olarak tanımlanır. Zihinsel ve fiziksel anksiyete arasındaki ayrım önemlidir, çünkü fiziksel semptomları (oto- stres olarak belirttiğimiz) ve zihinsel semptomları (anksiyete olarak belirttiğimiz) ele almak için farklı araçlar gereklidir.

Kaygı en iyi zihnimiz tehdit, belirsizlik ve olumsuzluğa saplandığında yaşadığımız yararsız düşünme kalıpları olarak tanımlanır.

Anksiyete, strese bir cevap olarak kendi başına ortaya çıkabilir veya stresi tetikleyebilir. Strese bir yanıt olarak ortaya çıktığında, stresi yoğunlaştırabilir ve en kötü durumlarda panik ataklara yol açabilir.

Kaygının meydana gelmesini kontrol edemeyeceğinizi anlamak önemlidir – zira bu beyninizin otomatik hayatta kalma mekanizmasıdır. Önemli olan, kaygıyı nasıl faydalı bir şekilde kullanabileceğimizi öğrenmektir, böylece onun etkisi altında kalmazsınız. İşte nelere dikkat etmeniz gerektiğine dair beş örnek:

Tehdit Taraması	Zihniniz çevredeki olası tehditleri (bilinçli veya bilinçsiz) araştırdığında. Tehdit taraması genellikle zihninizin zararsız olaylara anlam vermesi ile ilişkilidir. Örnekler • *Vücudunuzu sıklıkla koronavirüs semptomları açısından kontrol etmek.* • *Haberleri koronavirüs hakkındaki güncellemeler için saplantılı olarak kontrol etmek.*
Felaketleştirme	Zihniniz hızla en kötü durum senaryolarına yönlendiğinde, yani 'bir köstebek tepesini bir dağ yaptığınızda'. Örnekler • *Göğüs sıkışması hissediyorsunuz ve zihniniz size koronavirüs hastası olduğunuzu ve hayatınızın tehlikede olduğunu söylüyor.* • *Zihniniz, sevdiğiniz tüm insanları kaybetmenin zihinsel görüntüsünü size verir.*

Varsayımsal Endişe	Endişenin tamamen normal olduğunu belirtmek önemlidir. Yalnızca gündelik endişeler yerine varsayımsal endişelere aşırı odaklandığınızda bu yararsız olur. Varsayımsal endişeler arasında 'ya olursa…' düşünceleri vardır ve bu düşünceler tipik olarak üzerinde fazla kontrol sahibi olmadığınız şeylerle ilgilidir. Gündelik endişeler, üzerinde kontrol sahibi olduğunuz şeylerle ilgilidir ve daha proaktif olmanıza yardımcı olabilirler. Belirsizlikten çok rahatsızsanız, muhtemelen varsayımsal kaygıya eğilimlisinizdir ve şimdiki zaman yerine geleceğe odaklanmış bir biçimde çok zaman harcıyorsunuzdur. Örnekler • *"Tüm yönergeleri takip ettiğimi biliyorum, ama ya virüsü yayarsam"* • *"Ya birisi süpermarkette bana çok yaklaşırsa ve bana virüsü bulaştırırsa?"*
Duygusal Akıl Yürütme	Zihniniz size duygularınızın gerçekliği yansıttığını söylediğinde. Duygular çoğu zaman yardımcı elçiler gibi davransa da çoğu zaman güvenilir değildir. Örnekler • *"Korkmuş hissediyorum, o halde tehlikede olmalıyım."* • *"Kendimi suçlu hissediyorum, o halde yanlış bir şey yapmış olmalıyım."*
Falcılık Yapma (Geleceği Görme)	Zihniniz gelecekle ilgili tahminleri gerçekler olarak yorumladığında. Örnekler • *"Aylarca içeride sıkışıp kalacağım."* • *"Akıl sağlığım bozulmaya devam edecek ve ilaçlarıma geri dönmem gerekecek."*

Yararsız Düşünme Örüntülerim

Kaygıyı nasıl tanıyacağınızı ve azaltacağınızı öğrenmek son derece yararlı bir yaşam becerisidir.

Bu çalışma kitabının Birinci Bölümü'nde, size kaygı ile başa çıkmak için çeşitli araçlar tanıtacağız.

İkinci Bölüm'de, oto-stresi önlemek ve azaltmak için Stres Dayanıklılığı Eylem Planınızı oluşturacaksınız.

BİRİNCİ BÖLÜM

Kaygıyı Yönetmenize Yardımcı Olacak Araçlar

Bilgi Rejimizi Planlama

Medya; beynimizin tehdide, belirsizliğe ve olumsuzluğa odaklanacak şekilde inşa edildiğinin tamamen farkındadır ve bundan faydalanır. Çoğu haber kaynağı dikkatinizi çekebilmek için (olumsuz) yanlı, sansasyonel ve spekülatiftir. Kaygı, bu tür bilgileri tüketerek kolayca beslenir. Kaygıyı azaltmak için bilgi rejiminizin farkında olmak ve bu rejimin kontrolünü ele almak önemlidir.

Güncel Bilgi Rejimim

Zihninizi hangi bilgi kaynaklarıyla ve ne sıklıkta besliyorsunuz?

En Önemli Koronavirüs Gerçekleri

Felakete eğilimliyseniz, dikkatinizi gerçeklere yönlendirmenin faydalı olduğunu görebilirsiniz:

- İnsanların büyük çoğunluğu yalnızca nispeten hafif semptomlar yaşamaktadır.
- Koronavirüs vakaların yaklaşık yüzde 2-3'ü ölümcüldür.
- Genel toplum için sağlık tavsiyeleri aşağıdaki gibidir:
    - Ellerinizi aşağıdaki durumlarda ılık su ve sabunla en az 20 saniye yıkayın:
        - *Öksürdükten veya hapşırdıktan sonra*
        - *Yemek hazırlama işleminin öncesinde, sırasında ve sonrasında*
        - *Yemeden önce*
        - *Tuvalet kullanımından sonra*
        - *Dışarıdan içeri girdiğinde*
        - *Eller gözle görülür şekilde kirlendiğinde*
        - *Yaşlılara veya hastalara bakarken*
        - *Hayvanları veya hayvan atıklarını kullandıktan sonra*
    - Ellerinizi yıkamak için alkol bazlı el dezenfektanları kullanın, ancak bunu az miktarda yapın.
    - Kendinizle öksüren veya hapşıran herkes arasında en az 2 metre mesafe bırakın.
    - Öksürüklerinizi ve hapşırıklarınızı kapatın ve bunu yapmak için kullandığınız mendil ya da bezi hızla kapalı bir çöp kutusuna atın.
    - Gözlerinize, burnunuza ve ağzınıza dokunmaktan kaçının.
    - Masa, telefon, tablet, akıllı telefon ve tezgah gibi yüzeyleri sık sık dezenfekte edin.

Güvenilir Haber Kaynakları

- Sağlık Bakanlığı
- TÜBİTAK
- EVRİM AĞACI
- Cumhurbaşkanlığı
- UNICEF
- Türk Tabipleri Birliği

Moral Verici Haber Kaynakları

- 93 yaşında corona virüsü yendi, horon oynayarak taburcu oldu
- 96 yaşında corona virüsü yenerek taburcu oldu!
- Denizli'de Kovid-19 hastaları alkışlarla taburcu oldu
- Asırlık Çınar Yoğun Bakımdan Servise Taburcu Oldu Kaynak: Asırlık Çınar Yoğun Bakımdan Servise Taburcu Oldu
- Covid-19 ile mücadelede olumlu haberler de geliyor: İlaçlar, antikorlar, aşı çalışmaları
- Türkiye'nin her yerinden iyi haberler... Coronayı yendiler
- İyi Haberler Gelmeye Başladı! 5 Ülkede Hayat Normale Dönüyor

Bilgi Rejimimi Planlama

Endişeyi azaltmak için güvenilir haber kaynağınızı günde bir kez kontrol etmenizi öneririz. Ayrıca, bilgi rejiminizi moral verici haber kaynakları ile dengelemenizi öneririz (yukarıda listelendiği gibi).

Hangi haber kaynaklarını kullanacaksınız ve ne zaman okuyacaksınız? Kaygı uyandıran haberlere maruz kalmanızı başka nasıl sınırlayabilirsiniz (örneğin, haftada bir dijital detoks günü yaparak ve sosyal medyada zamanı sınırlayarak)?

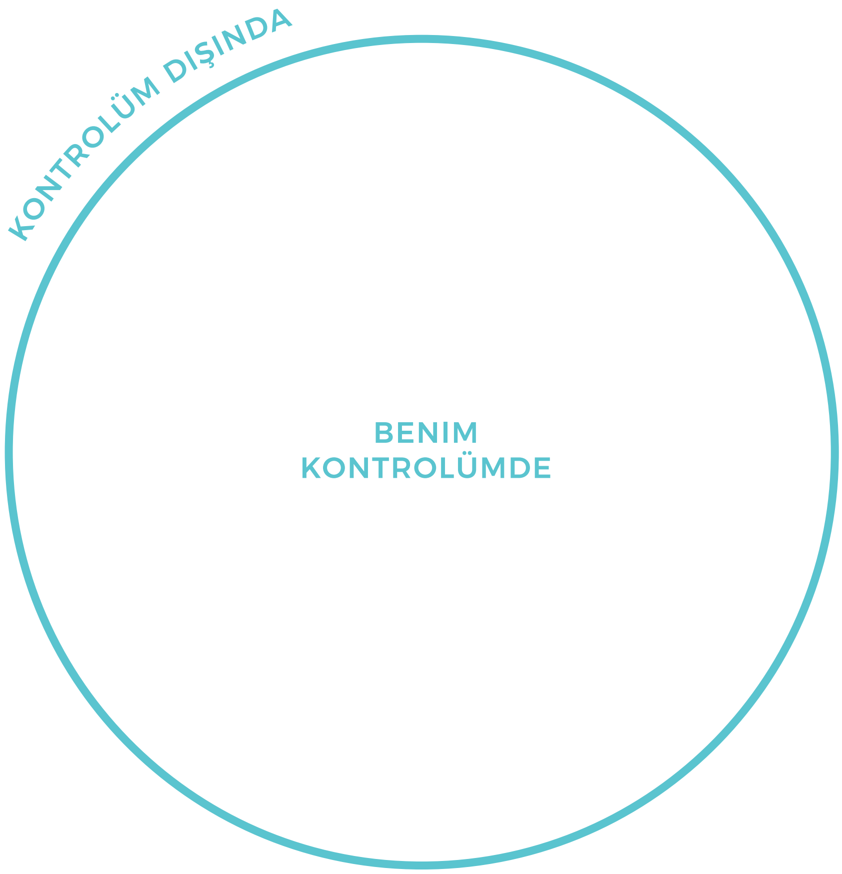
Etki Alanlarım Çalışma Sayfası

Varsayımsal kaygıya eğilimliyseniz (yani, 'ya öyleyse?' Düşünceleri), bu düşünceleri fark etmeyi ve ardından dikkatinizi kontrolünüzdeki şeylere yönlendirmeyi yararlı bulabilirsiniz.

Araştırmalar, odağımızı kontrol edebileceğimiz şeye kaydırdığımızda; iyilik halimiz, sağlığımız ve performansımızda anlamlı ve kalıcı farklılıklar gördüğümüzü gösteriyor. Bu nedenle, aşağıdaki dairenin içinde kontrol ettiğiniz şeyi yazın. Ardından, aşağıdaki tablodan ilham alarak dairenin dışında kontrol edemediğiniz şeyleri sıralayın.

Unutmayın: Varsayımsal endişelerin oluşmasını durduramazsınız, ancak onlara verdiğiniz yanıtı kontrol edebilirsiniz.

Benim Kontrolümde	Kontrolüm Dışında
• Dayanıklılığı inşa etmek • En son bilgi ve tavsiyeleri takip etmek • Benim için önemli olan şeylere odaklanmak • Bilgi rejimim • Günlük rutinim • Dinlenme • Bağlantı yetiştirilmesi • İyi yemek • Egzersiz • Destek arama ve sunma • Oy verme ve aktivizm	• Diğer insanların kararları • Diğer insanların sağlığı • Haberler • Hükümetin eylemleri • Okulların açılıp kapanması • Sağlık sisteminin durumu • Uçuşlar ve tatiller iptal ediliyor • Trafik • Toplu taşıma • Yaşlanma • Hava



Belirsizliğe Tolerans için Pratik Bilgelik

Anksiyete yaşayan kişilerin belirsizlik konusunda düşük bir toleransa sahip oldukları gösterilmiştir. Belirsizliğin yaşamın kaçınılmaz bir parçası olduğunu kendimize hatırlatmakta fayda var ve onunla ne kadar rahat olursak zihinsel acıyı o kadar çabuk azaltabiliriz.

Stoacı ve Budist felsefe, yaşamın özü olarak belirsizliği ve değişimi kucaklamayı vurgular. Birçok insan pratik bilgeliğin zihniyetlerini değiştirmelerine ve kaygıyı azaltmalarına yardımcı olduğunu belirterek bu konular hakkında okumayı yararlı buluyor.

Pratik Bilgelik Kaynakları

Videolar

- TED-Ed tarafından Stoacılık felsefesi
- Marcus Aurelius ve Stoacılık Üzerine
- Buda'nın yaşamı ve felsefesi

Kitaplar

- Kendime Düşünceler
- Hayat Kısa Mutlu Olmayı İhmal Etme
- Teselliler
- Fark Et Düşün Hisset Yaşa

Özlü Sözler

- *"Yaşamın önündeki en büyük engel, yarına dayanan ve bugün kaybeden, beklentidir. Tüm gelecek belirsizlikte yatıyor: hemen yaşa." - Seneca*
- *"Kendinize sorun: Bu olay (olayların) kendi kontrolümde olanlarla mı yoksa olmayanlarla mı ilgili? Kontrolünüz dışındaki herhangi bir şeyle ilgiliyse, endişelenmemek için kendinizi eğitin." - Epictetus*
- *"Dışarıdaki olayların değil, zihniniz üzerinde kontrolünüz var. Bunu fark ederseniz, güç bulacaksınız." - Marcus Aurelius*
- *"Evren değişimdir; hayatımız düşüncelerimizin inşa ettiği şeydir." - Marcus Aurelius*
- *"Başınıza gelen şeyin ne olduğu değil, ona nasıl tepki verdiğiniz önemlidir. Bir şey olduğunda,*
- *kontrolünüzdeki tek şey ona karşı tutumunuzdur; onu kabul edebilir ya da gücenebilirsiniz.) " - Epictetus*
- *"İnsanları rahatsız eden olaylar değil, o olaylar hakkındaki görüşleridir." - Epictetus*
- *"Olayların olmasını istediğiniz gibi olmasını istemeyin veya beklemeyin. Olayları olduğu gibi kabul etmekle içsel huzur mümkün. - Epictetus*
- *"Yaşamın tüm alanına dair düşüncelerinizin sizi ezmesine izin vermeyin. Mevcut duruma odaklanın ve kendinize bunun neden bu kadar dayanılmaz olduğunu ve üstesinden gelinemeyeceğini sorun." - Marcus Aurelius*
- *"Özgürlük ve mutluluk, kontrolümüzün ötesinde olan şeyleri göz ardı ederek kazanılır." – Epictetus*

İpucu

Neden en sevdiğiniz özlü sözleri araştırıp bir not defteri oluşturmuyorsunuz? Zihninizin giderek kaygıya yoğunlaştığını fark ettiğinizde, kaygınızı azaltmak için not defterini gözden geçirmeyi deneyin.

Düşüncelere Meydan Okuyarak Kaygıyı Azaltmak

Düşüncelere meydan okuma, kaygıyı azaltmak için basit ama güçlü bir bilişsel davranışçı terapi (BDT) tekniğidir.

Belirtildiği gibi, kaygı en iyi ihtimalle zihniniz tehdit, belirsizlik ve olumsuzluğa sabitlendiğinde yaşadığınız yararsız düşünme kalıpları olarak tanımlanır. Düşünceye meydan okuma, odağınızı daha büyük resmi içerecek şekilde genişleterek kaygınızı yatıştırmaya yardımcı olur.

Aşağıda deneyebileceğiniz iki düşünceye meydan okuma tekniği bulunmaktadır. Pratik yapmaya devam edin ve sizin için en iyi olanı keşfedin.

Birinci Teknik

Dikkat – Sıkıntı hissettiğinizde, yaptığınız işi durdurun ve iç sesinize dikkat edin. Zihniniz size ne anlatıyor?

İnan - Düşüncelerinize otomatik olarak inanmayın!

Meydan Oku - Odağınızı genişleterek kaygıyı etkisiz hale getirin. Daha büyük resim nedir? Düşünce mi, gerçek mi, sezi mi? Daha sakin hissediyor olsaydın bunun yerine ne düşünebilirdin?

Yok say - Endişenin düşüncelerinize hâkim olduğunu kabul edin ve yararsız düşüncelerin gitmesine izin verin.

Seçenekleri keşfedin - Şu anda neye odaklanmanın faydası olur? Hangi seçeneklerim var?

İkinci Teknik

Doğru? – Bu % 100 doğru mu? Değilse, gerçekler nelerdir ve düşünce nedir?

Faydalı? - Düşünceye dikkat etmek benim için veya başkaları için yararlı mı?
İlham verici? - Düşünce bana ilham veriyor mu yoksa tersi bir etkisi mi var?

Elzem mi? - Düşünceye odaklanmak benim için önemli mi? Bu düşünceyi temel alarak hareket etmek benim için elzem mi?

Nazik? - Düşünce nezaketli bir düşünce mi? Değilse, daha nezaketli bir düşünce nasıl olurdu?

Düşüncelere Meydan Okuma İpuçları

- Düşünmeye meydan okuma sürecinizi yazmak, kafanızda yapmaya çalışmaktan daha fazla işe yarar.
- İç diyaloğunuza dikkat etmeye bu kadar alışkın değilseniz, bu sürece odaklanmak ilk başta doğal gelmeyebilir. Sorun yok. Zamanla, daha kolay gelmeye başlayacak.
- Duygusal beyniniz ele geçirildiğinde rasyonel olarak düşünmek zor olabileceğinden, çok üzülüyorsanız, bu en uygun araç değildir. Duygularınızı dikkat dağıtıcı bir etkinlikle etkisiz hale getirmeyi (sonraki sayfaya bakın) ve sakinleştiğinizde zorlayıcı düşünceye geri dönmeyi deneyin.

Dikkat Dağıtma Aktiviteleri Yoluyla Anksiyeteyi Azaltma

Zihniniz yararsız düşüncelerle dolup taştığında, dikkat dağıtma, yılanın başını küçükken ezmek için faydalı bir araç olabilir. Kaygıyı etkili bir şekilde azaltmak için dikkat dağıtıcı bir faaliyetin çok dikkat alıcı olması gerektiği unutulmamalıdır. Bir etkinlik işe yaramadığında, bunun neden olabileceğini ve gelecekte daha fazla dikkat dağıtmayı nasıl sağlayabileceğinizi düşünmek için biraz zaman ayırın.

Dikkat dağıtıcı faaliyetler, daha mutlu, daha motive ve daha enerjik hissetmenize yardımcı olmanın yanı sıra can sıkıntısıyla mücadele etmenize de yardımcı olur.

Azalmış aktivite ve sosyal kopukluk, düşük ruh hali, düşük motivasyon ve düşük enerjinin en temel besleyici faktörleridir.

Motivasyon sisteminizi oluşturarak daha iyi hissetmek için (Zihinsel Zindeliğinizi Anlama Kılavuzumuzun 8. sayfasına bakın), aktivite düzeyinizi artırmanız ve sosyal bağlantı ihtiyaçlarınızı (daha sonra ele alacağız) karşıladığınızdan emin olmanız gerekir.

Burada sağlıklı dikkat dağıtıcı faaliyetler için 72 fikirden oluşan bir kontrol listesi mevcut. Kendi fikirlerinizin yanı sıra dikkat dağıtıcı faaliyetler listenize eklemek için hoşunuza gidenleri işaretleyin:

☐ 1. Denemek için dikkat ve meditasyon kaynaklarına göz atın - çevrimiçi rehberimizde çok şey bulun!
☐ 2. Günlük kaydı yoluyla kişisel gelişim üzerinde çalışın
☐ 3. Yeni sağlıklı yemek tariflerine göz atın
☐ 4. Yemeklerinizi planlayın
☐ 5. İnsanlara zihinsel sağlıklarında yardımcı olan bu film listesinde ilerleyin
☐ 6. Hareketinden '7 Günlük Mutluluk Meydan Okuması' nı yapın.
☐ 7. Ücretsiz çevrimiçi belgeseller izleyin
☐ 8. Komedi izleyin
☐ 9. Bir mobil oyun oynayın
☐ 10. Bazı temel yoga pozlarını öğrenin- Önerdiğimiz kanallar: CurlYoga Doğanay ile Yoga
☐ 11. Kaligrafi veya el yazısı öğrenin
☐ 12. Müzik aleti çalmayı öğrenin
☐ 13. Gönüllü bir dinleyiciyle konuşun (Sosyal Bağlantı Planlayıcı'nın 20-26. Sayfalarına bakın)
☐ 14. Size ilham veren biri hakkında bir biyografi okuyun
☐ 15. Bilinçli farkındalıkla bir renklendirme yapın - ücretsiz bilinçli farkındalıkla renklendirme say falarımıza göz atın
☐ 16. Gençken sevdiğiniz eski müziği yeniden keşfedin
☐ 17. Kültür Bakanlığı'nın tiyatolarını izleyin
☐ 18. İzleyebileceğiniz diğer tiyatrolara göz atın
☐ 19. Kaydedilecek şeylerin bir listesini yapın
☐ 20. Rahatlatıcı bir el yapımı ayak nemlendirici yapın
☐ 21. Ücretsiz çevrimiçi beslenme kursuna katılın
☐ 22. Bir blog başlatın
☐ 23. Bumble BFF'i indirin ve bölgenizdeki yeni insanlarla sohbet edin
☐ 24. Yaşam alanınızı yeniden düzenleyin veya yeniden dekore edin
☐ 25. Bir yapboz yap
☐ 26. Yıl için hedeflerin bir listesini yapın

- ☐ 27. Dinlemek için yeni bir podcast bulun
- ☐ 28. Odanızdaki (evinizdeki) gereksiz eşyalardan kurtulun
- ☐ 29. CV'nizi güncelleyin
- ☐ 30. Bu yıl okumak istediğiniz kitapların bir listesini yapın
- ☐ 31. Pinterest'te kendi kendinize yapabileceğiniz proje fikirleri arayın
- ☐ 32. Ücretsiz çevrimiçi çizim dersine katılın
- ☐ 33. Gönüllülük fırsatları olan yerel grupları Facebook'ta arayın
- ☐ 34. Görüntülü sohbet üzerinden uzun süredir görüşmediğiniz birisiyle görüşün
- ☐ 35. Yeni müzikler keşfedin
- ☐ 36. Egzersiz videosu uygulayın
- ☐ 37. Daha fazla tasarruf etmenin yolları hakkında beyin fırtınası yapın
- ☐ 38. Mobilya yapımını veya mobilyaları modernleştirmeyi öğrenin
- ☐ 39. Yaşam deneyimleri listesi oluşturma
- ☐ 40. Audible'ın 30 günlük ücretsiz deneme sürümünü edinin ve sesli kitap dinleyin
- ☐ 41. Ücretsiz çevrimiçi kodlama kursuna katılınz
- ☐ 42. Kendi "Ruhsal İyilik Hali Araçlarını" Yarat
- ☐ 43. Yeni bir dil öğrenmeye başlayın
- ☐ 44. Ruhsal iyilik için kanıta dayalı bir müdahale olan 4 haftalık En İyi Kendi Kendine Egzersiz'i yapın
- ☐ 45. Doğum günü hediyeleri planlayın
- ☐ 46. Yaşlı akrabalarınız için uygun faaliyetleri araştırın
- ☐ 47. Plan some thoughtful birthday or Christmas gifts
- ☐ 48. Ekstra para kazanmak için bir yan proje başlatın
- ☐ 49. Start a side project to earn extra money
- ☐ 50. Bir şiir veya kısa hikaye yazın
- ☐ 51. En sevdiğiniz tariflerden bir yemek kitabı yapın
- ☐ 52. Pandemi bittiğinde dört gözle beklediğiniz şeylerin bir listesini yapın
- ☐ 53. Ev geliştirme projesi yapın
- ☐ 54. Netflix'i arkadaşlarınızla çevrimiçi izlemek için Netflix Parti uzantısını kullanın
- ☐ 55. Bahçe işleri yapın
- ☐ 56. TED Konuşmaları'nı izleyin
- ☐ 57. Merak ettiğiniz konuların bir listesini yapın ve çevrimiçi olarak araştırın
- ☐ 58. Bir bahar temizliği yapın
- ☐ 59. Aile etkinlikleri fikirleri için Pinteresti araştırın
- ☐ 60. İç mekanda yapılacak çocuk etkinlikleri için Pinteresti araştırın
- ☐ 61. El işi, Örgü veya nakış öğrenin
- ☐ 62. Oynamak için yeni bir kutu oyunu bulun
- ☐ 63. Bir rüya günlüğü tutmaya başlatın
- ☐ 64. Arka bahçenizde kamp yapmak için fikirleri keşfedin
- ☐ 65. Ücretsiz araçlar kütüphanemize göz atın!
- ☐ 66. Çocuklarınızla şarkı videoları egzersizi yapın
- ☐ 67. Biraz pişirim yapın
- ☐ 68. Ücretsiz online müzeleri gezin
- ☐ 69. Metropolitan Operası'ndan canlı bir opera akışını izleyin
- ☐ 70. Bir mektup arkadaşı bulun
- ☐ 72. Çocuklarınızla şarkılar söyleyin

Dikkat Dağıtma Faaliyetlerim

İşaretlediğiniz etkinlikleri aşağıdaki kutuya yazın.

Başka bir fikir de "…'e Başlıyorum" listesi yapmaktır.

Yazın: "Artık daha fazla boş zamanım var, ben "…"e başlıyorum" ve beyin fırtınası yapın. Daha fazla boş zaman geçirmeniz size neler kazandırır?

MOTİVASYON EYLEMİ TAKİP EDER.

—

"Alışkanlıklarla mücadelede neyin yardımı olabilir? Tam tersini deneyin! "
- Epictetus

Bir süredir hareketsizseniz ve kendinizi düşük hissediyorsanız, muhtemelen düşük motivasyon ve enerji seviyeleri yaşayacaksınız.

Aktivitenizi artırarak motivasyonunuzu ve enerjinizi artırabilirsiniz.

Düşünme - sadece yap.

Motivasyon peşi sıra gelecektir!

İKİNCİ KISIM

Stres Dayanıklılığı Eylem Planınızı Oluşturma

—

Fiziksel anksiyete belirtilerini (ör. stres) önlemek ve azaltmak için beş farklı yöntem sunuyoruz. Size en uygun olanını seçin ve Stres Dayanıklılığı Eylem Planınıza ekleyin.

(Ne kadar çok, o kadar iyi!)

Günlük bir Pratik Planlama

Bir plana bağlı kalmak ruhsal iyilik haliniz için harikalar yaratabilir. Rutine bağlı kalmak, kontrol duygunuzu artırmanıza ve bunaltıyı ortadan kaldırmaya yardımcı olur.

Planlama önerileri

- **Düzenli olarak ara verin.** Sakince çayınızı içmek veya nefesinize odaklanmak için ara verin – İşte size bu konuda yardımcı olabilecek bir web sitesi.
- **Haftalık hedefler listesi oluşturun.** Haftalık hedeflerinize erişmek için neler yapmanız gerektiğini belirleyin. Görevleri daha küçük parçalara ayırın ve tamamladıkça üzerini çizin.
- **“En önemli” 1-3 görevi belirleyin.** Günlük olarak “en önemliler” listesi yaratmak, en önemli ve acil görevlerinize öncelik vermenizde yardımcı olur.
- **Günün sonunda üzerini çizdiğiniz maddeleri inceleyin.** Başardıklarınıza göz atmak, ruhsal sağlığınızı iyileştirebilir.
- **Yapılacaklar listesi uygulamasını kullanın.** Google Keep benzeri bir dijital format tercih edebilirsiniz.
- **Pomodoro Technique veya Eat the Frog** gibi üretkenlik tekniklerini deneyin.
- **Bir gece öncesinden günlük yapılacaklar listesinizi hazırlayın.** Hemen çalışmaya başlayabilmenin üretkenliğinizi artırmaya yardımcı olduğunu göreceksiniz. Ayrıca, bu uygulama aklınızı temizlemenize ve akşamları kaygıları yok etmeye yardımcı olabilir.
- **Gün sonunda çalışma alanınızı temizleyin.** Çalışmalar, dağınık ortamların odaklanmayı bozabildiğini göstermektedir.
- **Günlük uyku düzeninizi belirleyin.** Uyku kalitesini artırma konusunda araştırmalar, iyi bir uyku düzeninin çok önemli olduğunu belirtmektedir.
- **İş günü sonu ritüelinizi belirleyin.** İş ve yaşam arası sınırları belirlemek için, daha rahat kıyafetler giymek, iş e-posta bildirimlerini kapatmak, müzik açmak gibi birtakım iş günü sonu ritüelleri oluşturabilirsiniz.
- **Haftalık aile gelenekleri oluşturun.** Aile içi bağları güçlendirmek adına “Kutu Oyunlu Cuma”, “Filmli Pazartesi” gibi gelenekler oluşturun.
- **Kendinize karşı nazik olun.** Karşınıza bir anda bir sürü şey çıkabilir. Eleştirel iç sesinize karşı dikkatli olun ve kendinize yapabileceğinizin en iyisini yaptığınızı hatırlatın.

Notlar

haftalık planlayıcı

KAÇINCI HAFTA :

	PAZARTESI	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESI	PAZAR
GÜNDÜZ							
ÖĞLE							
AKŞAM							

HAFTALIK HEDEFLERİM

günlük planlayıcı

TARİH:

6AM

7AM

8AM

9AM

10AM

11AM

12PM

1PM

2PM

3PM

4PM

5PM

6PM

7PM

8PM

9PM

10PM

11PM

EN ÖNEMLİ 3 GÖREV

NOTLAR

Günlük Memnuniyet Uygulaması Oluşturmak

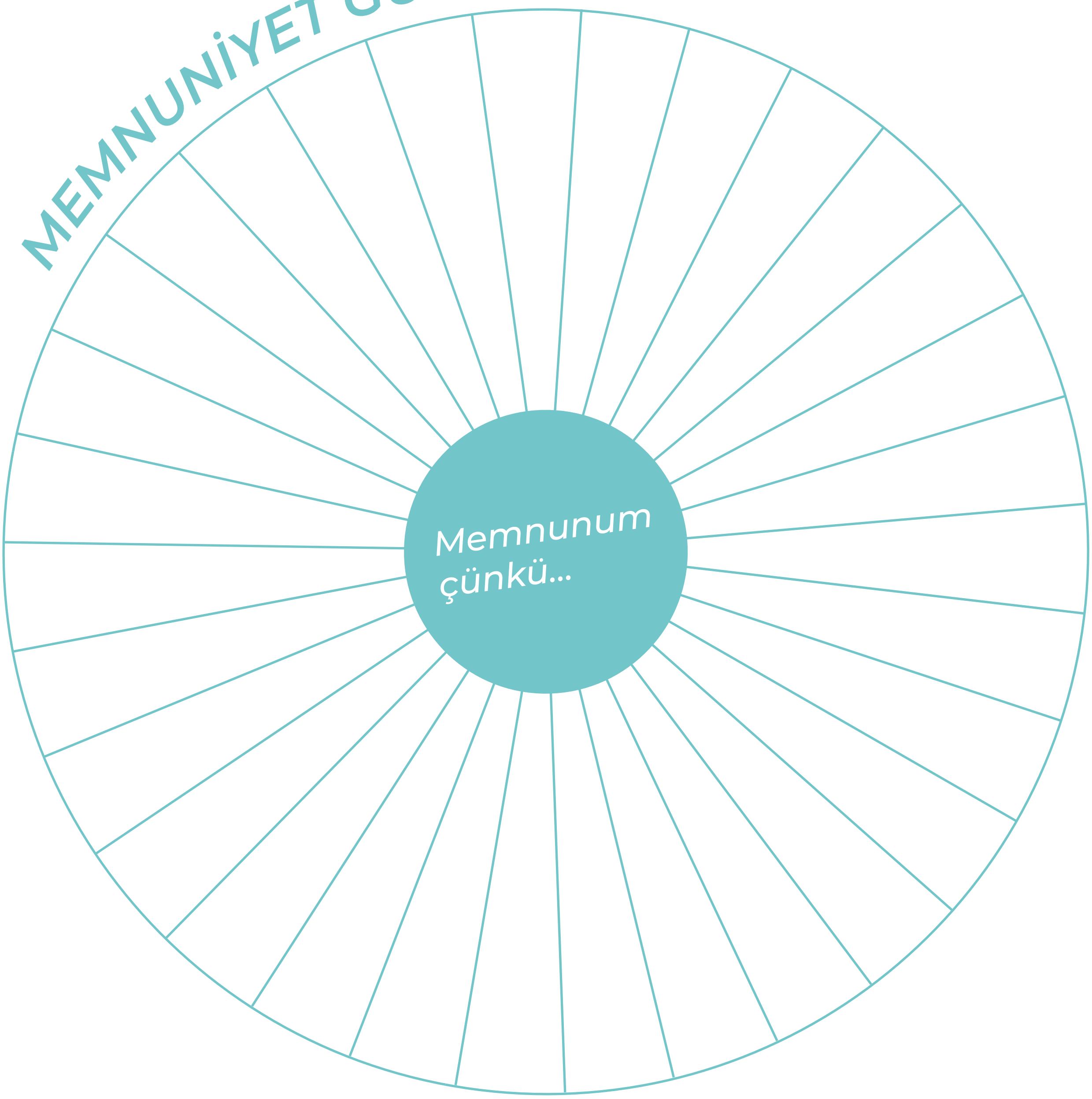
> *"Küçük şeylerden keyif alın. Zira günün birinde geriye baktığınızda onların aslında büyük şeyler olduğunu fark edebilirsiniz." – Robert Brault*

Araştırmalar, şükretmenin birçok faydası olabildiğini göstermektedir, örneğin:

- Kaygı ve stresi azaltma
- Duygudurumu iyileştirme
- Bağışıklık sistemini güçlendirme
- Uyku kalitesini artırma

Memnuniyet uygulaması oluşturmanın kolay bir yolu, memnuniyet günlüğü oluşturmaktır. Günlük rutininizde bir zaman belirleyin, şükrettiğiniz, memnun olduğunuz bir şeyi sonraki sayfaya yazın.

MEMNUNİYET GÜNLÜĞÜ



Günlük Nefes Alma Pratiği Oluşturma

Nefes alma güçlükleri stres ile ilişkilidir. Nefes alma ile ilgili sorun yaşadığınızda, kandaki normal karbondioksit miktarı azalır. Bu durum yaygın belirtilere yol açabilir, örneğin

- Nefes kesilmesi
- Göğüste sıkışma
- Kolda, parmaklarda veya ağız çevresinde uyuşma ya da karıncalanma
- Baş dönmesi ve sersemlik
- Güçsüzlük
- Kalp hızında artış
- Kalp çarpıntısı
- Terleme veya ateş basması
- Baş ağrısı
- Hasta hissetmek
- Yorgunluk

Bu belirtiler durup dururken ortaya çıkabilir ve panik ataklarına yol açabilir. Nefes alma güçlükleriniz şunlardan kaynaklanıyor olabilir:

- *Sığ nefes alma (çok hızlı nefes alma)*
- *Fazla nefes alma (yeterli hava alamıyor düşüncesi ile daha fazla nefes alma, sık iç geçirme veya esneme gibi)*

Bazı kişiler her ikisini de yaşamaktadır.

O halde, nefes almanızı test edelim:

1. Bir elinizi göğsünüze, diğerini karnınıza koyun.
2. Birkaç saniye nefes alın. Hangi eliniz yükseliyor?
3. Eğer göğsünüzün üzerindeki elinizse, sığ nefes alma alışkanlığınız var olabilir.

Sığ nefes almanın etkileri hoş olmasa da, size zarar verici nitelikte değildir ve günlük nefes alma pratiğini alışkanlık edinerek değiştirebilirsiniz. Bir dahaki kaygılı hissettiğiniz zaman, nefes almanıza odaklanın. Karnınızdan nefes almaya çalışın, böylece nefes aldığınızda karnınız yükselsin ve nefes verdiğinizde insin.

İşte size günde 5-10 dakikalık pratik yapabileceğiniz bir karından nefes alma egzersizi:

- Sakin ve yavaşça nefes alın ve dörde kadar sayın, bu esnada karnınızı genişletmeye çalışın,
- Nefesinizi tutun ve ikiye kadar sayın,
- Ağzınızdan yavaşça nefes verirken altıya kadar sayın.

Bu işlem "karın nefesi" olarak bilinir. Araştırmalar, karın nefesinin birkaç hafta içerisinde daha sakin hissetmeyi sağladığını göstermektedir.

Sosyal Bağlantılarınızın Kalitesini Artırmak

İzolasyon döneminde sosyal bağlantıları nasıl oluşturabilirsiniz?

İşte size bazı fikirler. İlginizi çekenleri "Stres Dayanıklılığı Eylem Planı"nıza dahil etmek için işaretleyin.

- ☐ 1. Bir süredir görüşmediğiniz arkadaşlarınızla görüntülü görüşme yapın.
- ☐ 2. Görüntülü görüşme uygulaması Houseparty'yi kullanarak arkadaşlarınızla popüler oyunlar oynayın.
- ☐ 3. Çevrimiçine aktarılmış etkinlikleri takip etmek için Meetup.com 'u ziyaret edin.
- ☐ 4. Görüntülü görüşme ile bir arkadaşınızla haftalık olarak öğle yemeği randevusu oluşturun.
- ☐ 5. Netflix Party eklentisi ile arkadaşlarınızla birlikte çevrimiçi Netflix izleyin.
- ☐ 6. Sevdiklerinize mektup gönderin.
- ☐ 7. Words with Friends uygulaması ile arkadaşlarınızla Scrabble oynayın ve sohbet edin.

İşte size görüntülü görüşme için 17 seçenek.

Başka neler yapabilirsiniz? Aşağıya yazın.

Düzenli bir Egzersiz Rutini Geliştirmek

> *"Yürümek, insanın en iyi ilacıdır." - Hipokrat*

Egzersiz, amigdala ve sempatik sinir sisteminin, yani beyninizin ve vücudunuzun stres yanıtı yaratan kısımlarının genel aktivasyonunu azaltır.

Araştırmalar, aerobik egzersizin (yürüme, bisiklete binme ve koşu gibi) aerobik olmayan egzersizle (yoga ve pilates gibi) aynı faydaları sağladığını göstermektedir.

Çalışmalar ayrıca, bu faydaları sağlayabilmek için haftada en az üç kez yaklaşık 21 dakika egzersiz yapılması gerektiğini belirtiyor. Yani, bunu yapmak için saatler harcamanıza gerek yok - bu, bir öncelik haline getirildiğinde çoğumuzun hayatına katabileceği bir şey.

Bir egzersiz alışkanlığı oluşturmak söz konusu olduğunda hoşunuza giden bir şeyi bulmak önemlidir. Pek çok kişinin fitness ile ilgilendiği göz önünde bulundurulursa, sınırsız seçeneğiniz var. Bunlar arasında 'yatak odası fitness' araçları ve iç mekanlarda hareket etmeyi kolaylaştıran araçlar mevcut.

İşte size bazı fikirler. İlginizi çekenleri "Stres Dayanıklılığı Eylem Planı"nıza dahil etmek için işaretleyin.

- ☐ 1. Günlük bir yürüyüş planlayın.
- ☐ 2. YouTube video egzersizlerini tamamlayın.
- ☐ 3. Pinterest'teki antrenmanlara göz atın.
- ☐ 4. Online yoga yapın.
- ☐ 5. Bazı iç mekan egzersiz ekipmanlarını edinin.
- ☐ 6. Evde bir atlama ipi ile bir kardiyo egzersiz yapın.
- ☐ 7. İlerlemenizi takip etmek için bir Fitbit edinin.

Unutmayın: Motivasyon, eylemden sonra gelir!

Stres Dayanıklılığı Eylem Planınızı Oluşturma

Kitapçığınızı gözden geçirin ve ilginizi çeken eylemleri aşağıya not alın.

Ardından, en çok ilginizi çeken beş eylemi seçin ve bir sonraki sayfadaki Stres Dayanıklılığı Eylem Planınıza ekleyin.

Stres Dayanıklılığı Eylem Planım

EYLEM	NE ZAMAN YAPACAĞIM?	YAPILDI ✓

Daha Fazla Kaynak

> *“Yardım istemekten utanmayın. Tıpkı savaştaki bir asker gibi yerine getirmeniz gereken bir göreviniz var. Peki ya yaralıysanız ve başka bir askerin yardımı olmadan tırmanamayacaksanız?”*
> *- Marcus Aurelius*

Ruhsal iyiliğinizi artıracak sonsuz yol ve sizi destekleyecek çok sayıda araç vardır.

Bu zaman, kendinize yatırım yapmanız ve hayatınızın geri kalanında size yardımcı olacak beceriler geliştirmeniz için mükemmel ve nadir bir fırsat olabilir.

Önerilen bazı kaynaklar:

- Psychology Tools’tan Küresel belirsizlik süre- cinde endişe ve kaygı ile yaşamak
- Türkiye Psikiyatri Derneği’nin COVID ve Ruh Sağlığı sayfasını inceleyin

Sizden haber bekliyoruz.

Bu çalışma kitabının hazırlanmasında deneyimlerini paylaşarak katkıda bulunan herkese teşekkürler.

Yardımlaşma bizim için çok önemli ve dökümanlarımızı olabilecek en iyi hale getirmek için yardımlarınız bizi çok sevindirecek.

Çalışma kitabımız hakkında bir geri bildiriminiz mi var? Ya da gelecek dökümanlar için önerileriniz mi var?

Lütfen bize email atın:
hello@thewellnesssociety.org

Sizden haber bekliyoruz!

Türkçe çeviriyi mümkün kıldıkları için gönüllülerimize A. Ercan ALTINÖZ, Nihan COŞKUN, H. Olcay SONKURT şükranlarımızı sunarız.

JAMMAInternational.

The Wellness Society tarafından yayınlanmıştır, Jamma International tarafından desteklenmiştir